

सामान्यतया: अत्यावश्यक पौष्टिक तत्वको उपलब्धता, सघनता र उपभोग पश्चात शरीरलाई प्राप्त हुने पौष्टिक लाभका आधारमा प्राणीजन्य प्रोटीन तथा खसीबोकाको मासुमा पाइने आइरनलाई उच्च श्रेणीको मानिन्छ। पशुजन्य पदार्थको उपभोग अवस्थालाई उच्चस्तरको जीवन यापनको सूचकका रूपमा पनि हेर्ने प्रचलन रहेकोछ।

### पशुपन्थीजन्य पदार्थको खाद्य स्वच्छता बढाउन ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

- पशुपन्थीमा लाग्ने कतिपय रोगहरू मानिसमा पनि सर्ने हुन्छन्। तसर्थ राम्रो संग नपकाएको मासु, अण्डा र नउम्लिएको वा प्रशोधन नगरिएको दूधको उपभोग गर्नु जोखिमपूर्ण हुन सक्छ।
- स्वच्छ दूध, मासु र अण्डा उत्पादन गर्न सर्वप्रथम पशुपन्थीलाई निरोगी राख्ने गर्नुपर्दछ। यसका लागि समयमा नै सिफारिस गरिए अनुसार संक्रामक रोगहरू विरुद्ध खोप लगाउने, परजीवी नियन्त्रण गर्ने र असल पशु उत्पादनका अभ्यासहरू अपनाउनु पर्दछ।
- जैविक सुरक्षाका उपायहरू अपनाई पशुपन्थीहरूमा संक्रमणको रोकथाम, व्यक्तिगत सरसफाई, फार्मको सरसफाई र भाँडाकुँडाहरूको सरसफाई, समय समयमा तालिका बनाई गोठ/खोर र फार्म परिसरको निःसंक्रमण आदि विधिहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ।
- पशु रोग फैलिएको अवस्थामा पशुपन्थीको ओसारपसारमा नियन्त्रण गर्ने, अर्को ठाउँबाट नयाँ पशुपन्थी खरिद गरी ल्याउँदा केहि समय अलग्गै राखेर निगरानी अवधिपछि मात्र घरमा भएका अरु पशुपन्थीसंग मिसिन दिने। रोग लागेर मरेका पशुपन्थीहरू उचित तवरले तह लगाउने आदि विधिहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ।
- मरेका पशुपन्थी वा फाटेको दूधको उपभोग नगर्न सचेतना बढाउनु आवश्यक छ। बासी, सडेगलेको, भिङ्गा भन्किएको र धुलो उड्ने स्थानमा बेचन राखिएको मासु खरीद विक्री नगर्ने सम्बन्धमा सचेतना जगाउनु पर्छ।

(च) दूध, मासुमा सूक्ष्म जीवाणुको वृद्धि तीव्र रूपमा भई छिटो विग्रन सक्ने भएकोले उत्पादनको लगत्तै चिस्यानको उचित व्यवस्था गरी भण्डारण गर्ने व्यवस्था मिलाउन दूध तथा मासु विक्रेताहरूलाई सचेतना जगाउन आवश्यक छ।

### उपसंहार

हाम्रो देशको सन्दर्भमा पशुपन्थी पालन क्षेत्रबाट खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा प्रत्यक्ष एवम् अप्रत्यक्ष रूपमा महत्वपूर्ण योगदान भई आएकोछ। जीवनयापनका लागि देशको जनसंख्याको ठूलो हिस्सा अझै परम्परागत रूपमा गरिने कृषि तथा पशुपन्थीजन्य पेशामा निर्भर रहेको र उन्नत प्रविधि प्रयोगको हालसम्मको अवस्था पनि मुलतः प्रारम्भिक किसिमको भएबाट समयमा नै जलवायु परिवर्तनको असर न्यूनीकरण, अनुकुलनमा ध्यान दिई दिगो रूपमा पशुजन्य पदार्थको उत्पादकत्व वृद्धिबाट खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा गुणात्मक सुधार ल्याउने उपलब्ध अवसरहरूको पूर्ण उपयोग गर्न आवश्यक देखिन्छ।

त्यस्तै पशुजन्य पदार्थको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धिका साथै खाद्य स्वच्छता र गुणस्तरमा सुधार गर्नु अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो। दुध, मासु र अण्डाको मुल्य श्रृङ्खलामा सुधार ल्याई गोठ देखि ओठ सम्म खाद्य स्वच्छता र गुणस्तरमा भरपर्दो सुधार ल्याउनु अति आवश्यक देखिन्छ।

स्वस्थकर दूध, मासु र अण्डाको  
उपभोगबाट उच्च गुणस्तरयुक्त  
पौष्टिक तत्वहरू प्राप्त गरौं र  
स्वास्थ्य लाभ गरौं !

### खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना आयोजना व्यवस्थापन इकाई

हरिहरभवन, ललितपुर

फोन नं.: ०१-५५५२९७९/५०९०९०८

वेबसाइट : [www.fansep.moald.gov.np](http://www.fansep.moald.gov.np)

ईमेल : [fansep2018@gmail.com](mailto:fansep2018@gmail.com)

# खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा पशुपन्थी पालनको महत्व तथा योगदान



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्थी विकास मन्त्रालय

खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुधार आयोजना

आयोजना व्यवस्थापन इकाई

हरिहरभवन, ललितपुर

नेपालमा परापूर्वकालदेखि पशुपन्छी पालन हुँदै आए तापनि यो मूलतः निर्वाहमुखी रूपमा रहेकोमा विगत केहि दशकबाट क्रमशः व्यवसायीकरण तर्फ उन्मुख हुँदै गएको पाइन्छ। व्यवसायीकरणको गति सन् १९९० को दशकपछि अझै तीव्र हुँदै गएको छ। हाल देशका विभिन्न स्थानहरूमा उल्लेख्य संख्यामा व्यवसायिक ब्रोइलर तथा लेयर्स कुखुरा फार्महरू, बंगुर फार्महरू र डेरी फार्महरू स्थापना भएका छन्। खासगरी बढ्दो शहरी जनसंख्या र वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त विप्रेषण आम्दानी साथै खानपान सम्बन्धी आनीवानीमा आएको परिवर्तनका कारण पशुजन्य पदार्थहरू खासगरी दूध, मासु, अण्डा र त्यसबाट बनेका परिकारहरूको उपभोग बर्षेनी दोहोरो अंकले बढेको अनुमान गरिएकोछ। बढ्दो माग पुरा गर्न स्वदेशी उत्पादनबाट मात्र अपुग भई ठूलो परिमाणमा पाउडर दूध, दुग्धजन्य पदार्थ, माछा र मासुको आयातको परिमाण पनि बर्षेनी बढेको देखिन्छ। स्वदेशी उत्पादनबाट आन्तरिक माग पुरा गर्ने रणनीति अपनाउन सकेमा पशुपन्छी क्षेत्रबाट आयआर्जन, स्वरोजगार सृजनाका साथै आत्मनिर्भरता हासिल गरी त्यसलाई दीगोपन दिन सकिने राम्रो संभावना देखिन्छ।

### पशुपन्छी पालन क्षेत्रको योगदान तथा अवस्था

ग्रामिण क्षेत्रमा कृषक परिवारहरूको आयआर्जनका साथै खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा पशुपन्छी पालनले ज्यादै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएकोछ। विभिन्न कृषि कर्महरू जस्तै: खेतबारी जोत्ने, बाली चुट्ने वा दाउने, सामग्री ओसार्ने र खेतीबारीको लागि आवश्यक गोबरमल पशुपन्छी पालनबाट नै प्राप्त हुन्छ। अझैपनि बाटोघाटो नपुगेका स्थानहरूमा खाद्यान्न ढुवानी गर्न र कृषि तथा पशुजन्य उपजको ओसारपसार गोरु, राँगा, घोडा, खच्चर, चौरी, याक आदिबाट हुने गरेको अवस्था छ। खाद्य तथा पोषण सुरक्षाका आयामहरू खासगरी स्थानीयस्तरमा खाद्यवस्तुको उत्पादन तथा उपलब्धता बढाउन, खाद्य सामग्रीहरूमा पहुँच पुऱ्याउन (दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा वर्षायाममा गाईभैसीको दूधबाट घीउ, छुर्पी जस्ता वस्तुहरू उत्पादन गरी हिउँदको याममा त्यस्ता वस्तुहरू टाढाको बजारमा बिक्रि गरी त्यसबाट प्राप्त हुने आम्दानीबाट खाद्यान्न, नुन तेल, मसलाको जोहो गर्ने परम्परा रहेको) र खाद्य पदार्थहरूको विविधिकरण गर्न तथा उपभोग बढाउनमा पनि पशुपन्छीजन्य क्षेत्रले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइन्छ। परम्परागत रूपमा प्रचलनमा रहेका दूध, मासु र अण्डाबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरूको उपभोगबाट खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा प्रत्यक्ष योगदान पुगेकोछ।

विगत लामो समयदेखि हालको कर्णाली प्रदेश, सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी जिल्लाहरू, प्रदेश १ का उच्चपहाडी जिल्लाहरूमा खाद्यान्नको ढुवानी मूलतः भेंडाबाखा, खच्चर, याक चौरी आदिबाट हुँदै आएको थियो। खासगरी घुम्ती गोठ प्रणालीमा पालिएका भेंडाबाखाहरू हिउँदयाम सुरु भएसँगै उच्चपहाडी भेगमा हुने हिमपात तथा चिसोबाट बच्न तल्लो पहाडी भेगमा ल्याउने र यसरी ल्याउदा जडीबुटी तथा चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतबाट खरिद गरिएका घरायसी सामानहरू पशुमा बोकाएर ल्याउने प्रचलन रहेको थियो। त्यस्तै तल्लो पहाडीभेग वा भित्रि मधेशका जिल्लाहरूबाट खाद्यान्न तथा लत्ताकपडा र घरायसी सामान खरिद गरी पुन गाउँघर हुँदै उच्च पहाडी लेकमा रहेका खर्कहरूमा गर्मीयाममा पुग्ने गरी वर्षभरी नै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पशुहरूको गोठ सार्ने, खेतबारी मल्ने वा मलिलो बनाउने प्रचलन रहेको थियो। यसरी दुवै छिमेकी देशका सीमावर्ती क्षेत्रको व्यापारमा पनि पशुपन्छी पालन कार्य जोडिएको थियो।

हालका वर्षहरूमा वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका युवाहरूमा व्यवसायिक रूपमा पशुपन्छी पालन गर्ने उत्साह देखिएको र विदेशमा देखे सिकेको आधारमा फार्महरू संचालन गरेको पाइएकोछ। उत्पादन वृद्धिको लागि यसलाई सकारात्मक मान्नु पर्ने हुन्छ। तर दुर्गम स्थानमा गुणस्तरीय विशेषज्ञ सेवा पाउनमा कठिनाइ, ऋण, बीमा, सहज बजारीकरणको समस्याका कारण कतिपयले बीचमै व्यवसाय छोडेका उदाहरण पनि पाइन्छ। संघीयता कार्यान्वयनको क्रममा साविकका पशुपन्छी विकासका क्रियाशील संरचनाहरू जस्तै जिल्लास्तरको कार्यालय र सेवा केन्द्रहरू हटाइनाले र पर्याप्त दरवन्दीको व्यवस्था गाउँपालिका वा नगरपालिकाहरूमा नहुँदा र स्थानीय तहमा पदपूर्तिको व्यवस्था सहज नहुँदा सेवा प्रदायक र सेवाग्राही बीचको अनुपात र दुरी भन बढ्न गएको अवस्था छ।

### दूध, मासु र अण्डाको उत्पादन तथा उपभोग अवस्था

हाल नेपालमा वार्षिक दूध उत्पादन २१ लाख ६८ हजार ४ सय ३४ मे.टन रहेको छ। जसमध्ये भैसीको दूधको अनुपात ६३ प्रतिशत रहेको छ भने बाँकी ३७ प्रतिशत गाईबाट उत्पादन हुन्छ। त्यसैगरी मासुको कुल उत्पादन ३ लाख ५७ हजार ८२ मे.टन रहेको छ। कुल उत्पादित मासु मध्ये राँगाभैसीको योगदान करिब ५३ प्रतिशत, खसीबोकाको करिब २० प्रतिशत, कुखुराको करिब १८ प्रतिशत, बंगुरको ८ प्रतिशत र बाँकी भेंडा, हाँस आदि पशुपन्छीको रहेकोछ। त्यसैगरी वार्षिक कुखुराको अण्डा उत्पादन १ अर्ब ५४ करोड ९६ लाख ८९ हजार रहेको छ (कृषि तथा पशुपन्छी डायरी, २०७७)।

त्यसैगरी दूध, मासु र अण्डाको प्रतिव्यक्ति वार्षिक सरदर उपलब्धता क्रमशः ७४ लिटर, १२ केजी र ५३ वटा हुन आँउछ। मानव शरीरलाई आवश्यक पर्ने पशुजन्य प्रोटीनको न्यूनतम आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने दृष्टिकोणबाट हालको उपलब्धता वा उपभोगको स्तर बढाउनु पर्ने देखिन्छ। विश्व खाद्य तथा कृषि संगठनले प्रति दिन प्रति व्यक्ति दूधको उपभोग २५० मिलि सिफारिस गरेको छ जस अनुसार वार्षिक ९१ लिटर प्रति व्यक्ति आवश्यक पर्दछ।

### पोषण सुरक्षामा पशुजन्य पदार्थको महत्व

पशुजन्य पदार्थहरू जस्तै दूधलाई प्रकृतिको पूर्ण आहार मानिएको छ। यसको अर्थ मानव शरीरलाई चाहिने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू दूधमा पाइन्छन्। शाकाहारी व्यक्तिहरूलाई प्राणीजन्य प्रोटीनको एकमात्र स्रोत दूध र दूधबाट बनेको परिकारहरू हुन्। खासगरी प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, खनिजतत्व र भिटामिनहरू दूधमा पाइन्छन्। यी तत्वहरू सजिलै पाचनशील छन् र शरीरमा अवशोषण हुन्छन्। उदाहरणका लागि १०० मि.लि. गाईको दूधमा प्रोटीन ३.३ ग्राम, चिल्लो पदार्थ ३.३ ग्राम, ६२ क्यालोरी शक्ति, ८७.८ ग्राम पानी तथा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, भिटामिन A, भिटामिन B<sub>२</sub>, B<sub>१२</sub>, B<sub>५</sub> पाइन्छन्।

त्यसैगरी एउटा ५० ग्राम तौल भएको अण्डाले मानिसको दैनिक आवश्यकताको १३% प्रोटीन, ४% शक्ति, २५% भिटामिन B<sub>१२</sub>, ९% भिटामिन D, ८% भिटामिन A, ४% भिटामिन B<sub>६</sub>, २% भिटामिन E, आइरन ६% र जिङ्क ४% परिपूर्ति गर्दछ। तसर्थ पौष्टिक तत्वले भरिपूर्ण अण्डा बालबालिका, वयस्क, गर्भवती र सुत्केरी महिला सबैलाई उपयोगी रहेको छ।

पौष्टिक तत्वको दृष्टिकोणबाट खसीको १०० ग्राम मासुमा करिब पानी ७६.८ ग्राम, प्रोटीन १९.६ ग्राम, चिल्लो पदार्थ २.६ ग्राम र खनिजतत्वहरू १ ग्राम पाइन्छ। यसको साथै चिल्लोमा घुलनशील हुने भिटामिन तथा आइरन लगायतका खनिज तत्वहरू मासुको उपभोगबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ। सामान्यतया: मानिसहरूले दैनिक उपभोग गर्ने आहारमा कम्तिमा ५० प्रतिशत पशुजन्य प्रोटीन उपलब्ध हुनु पर्दछ, तर यो तथ्यको जानकारी आम उपभोक्ताहरूमा भएको देखिँदैन। पशुजन्य पदार्थहरूको प्रशोधन तथा परिकार तयार गर्ने क्रममा विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू नोक्सान हुनबाट बचाउने बारे र खाद्य स्वच्छताका विभिन्न पक्षहरूका बारेमा आम उपभोक्तामा सचेतना बढाउन आवश्यक छ।